

給食たより

令和3(2021)年 12 月

大阪市立依羅小学校

寒い日がふえてきました。みなさん、体調はくずしていませんか？
2学期もあと少しです。寒さに負けない体づくりのために、「早ね・早起き・
朝ごはん」を守って、元気にすごせるようにしましょう。
今月は、みなさんに身につけてほしい「食事のマナー」をしょうかいします。

食事のマナー守れているかな？

次の食事のマナーは正しいかな？○か×をえらんでみましょう。

①食事の前には「いただきます」・
後には「ごちそうさま」を言う。



○ ・ ×

②食事中に勝手にせきを立つ。



○ ・ ×

③口の中に入れた食べ物を
人にみせる。



○ ・ ×

④早食いしようそうをする。



○ ・ ×

⑤しよっきの音を立てる。



○ ・ ×

⑥よくかんで食べる。



○ ・ ×

こんげつ 今月のきゅう食目ひょう

食事のマナーを守りましょう。

ひじをついたりせず、しせいよく食べましょう。



12月のこん立よりピックアップ！



冬至（とうじ）の風習

冬至とは、1年のうちで1番昼の時間が短く、1番夜の
時間が長い日のことです。（今年は12月22日）

かぼちゃ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりすると
かぜをひかないという言い伝えがあります。

20日（月）

やきかぼちゃのあまみつけ



かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、切らずにおいておくと、
冬まで日持ちします。

そのほか 冬至に食べるもの

「ん」が2回つくものを食べると、「運（うん）」をよび
こむと言われています

たとえば：にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん

※かぼちゃは別の名前で、なんきんと言います。

マナークイズの答えはうらにあります。